



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

夏の暑さによる夏バテにならないためには、生活リズムを整えることが大切です。お盆休み中は生活も不規則になりがちですので、子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。



暑い夏を乗り越えよう！

暑い日が続くと睡眠不足、だるさなどの症状が出やすくなり、食欲も低下します。食べることが体づくりの基本ですので、夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策しておきたいですね。夏の暑さに負けない「夏バテ予防メニュー」で暑い夏を乗り越えましょう！



夏バテ予防のポイント



温かい食べ物を 取り入れる

夏バテを引き起こす1つの要因として「冷たいものとりすぎ」があげられます。胃の消化機能が弱まり、食欲不振になります。**温かい味噌汁やスープ**など、体を温めるメニューを取り入れましょう。



発汗で失った水分と 栄養を食事で補う

ビタミンB1が不足すると疲労を招きます。**豚肉**にはたんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれます。また、疲労回復にはクエン酸も効果的です。**柑橘類の果物**で水分も一緒に補給しましょう。



夏が旬の食材を 取り入れる

枝豆には、たんぱく質やビタミン類が多く含まれているので、夏バテ予防には効果的です。**スイカ**は水分量も多く、切って手軽に食べられるので、おやつなどにもいいでしょう。



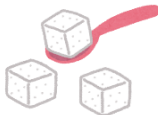
糖分のとりすぎに注意！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。水分摂取におすすめなのは、水や麦茶など、甘みを加えていないものです。暑い日はどうしても冷たいジュースなど飲みたくなりますが、糖分のとりすぎに気を付けて、上手に水分補給をしましょう！

ソフトドリンクの糖分量目安



スポーツ飲料 (500ml)
角砂糖 約7.8個分



フルーツジュース (500ml)
角砂糖 約5.2個分



炭酸飲料 (500ml)
角砂糖 約17個分



作ってみませんか

【バターコーンご飯】

●材料 (5人分)

- ・米…2カップ
- ・塩…少々
- ・とうもろこし…1本
- ・バター…20g
- ・醤油…大さじ1.5
- ・青のり…適量



●作り方

1. 米は塩を加えて炊く。
2. そぎ落としたとうもろこしをバターで炒め、醤油で味付けする。
3. 炊きあがったご飯に2を混ぜ、盛り付けたら青のりを振りかける。

